

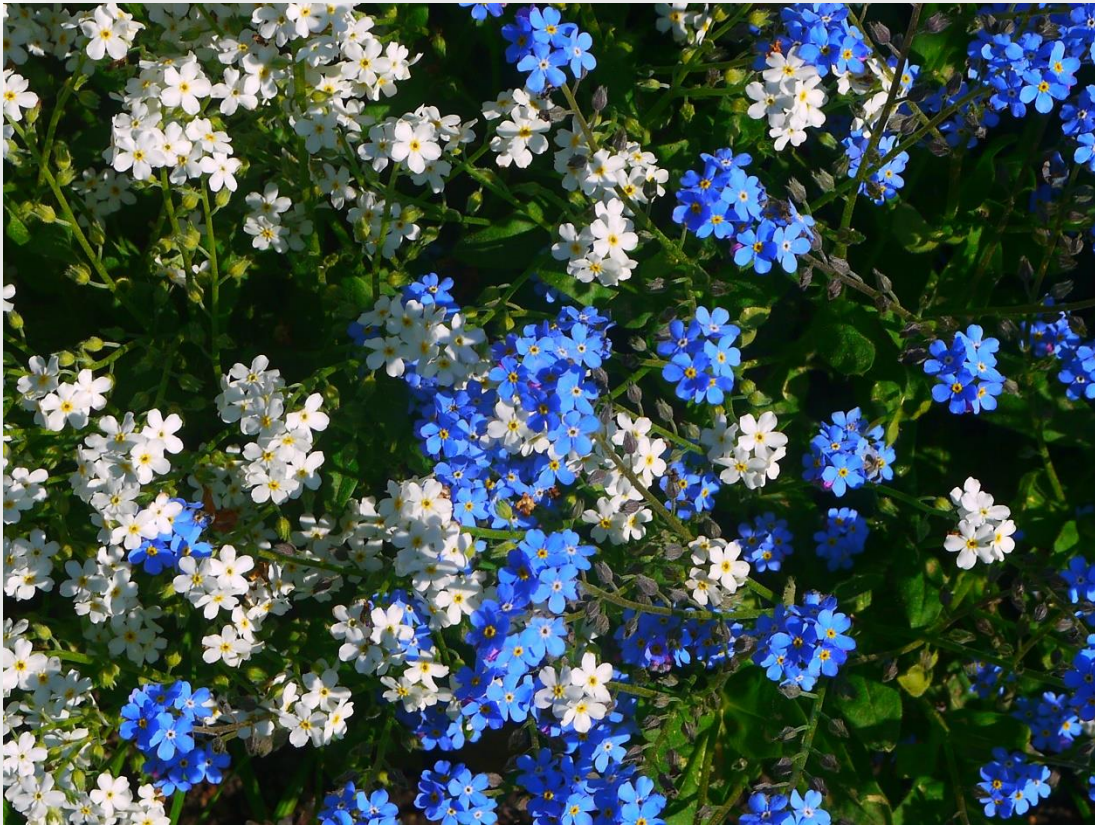
ZELLGESUNDHEIT UND VERJÜNGUNG

mit

13 außergewöhnlichen Tipps, die schnell und
leicht im Alltag umzusetzen sind



13 außergewöhnlichen Tipps für Zellgesundheit und Verjüngung, die schnell und leicht im Alltag umzusetzen sind



Heilung und Verjüngung durch geistige Ausrichtung

In diesem E-Book geht es darum, wie du deinen Geist, deine Absicht, deine Vorstellungskraft einsetzen kannst, um auf deine Zellen, auf den Zustand deines Körpers einzuwirken, um zu heilen und zu verjüngen. Wie du deinen Körper innerlich und äußerlich pflegst, damit er jung und gesund ist, soll heute nicht das Thema sein. Dazu findest du jede Menge Anregungen in den Medien.

In diesem Text erfährst du, was du bewirken kannst, wenn du deine Gedanken bewusst ausrichtest. Denn wir können unsere Gedanken dazu einsetzen, unsere biologischen Uhren nicht nur anzuhalten, sondern sogar zurückzudrehen.

Was wir beobachten

Möglicherweise klingt dies für einige zunächst erstaunlich. Das ist nicht verwunderlich, denn wir leben in einer Gesellschaft, für die es selbst-verständlich ist, dass mit zunehmenden Jahren Alterserscheinungen auftreten. Damit ist, wie wir alle wissen, schwächelnde Gesundheit gemeint, Einbuße an Vitalität und zu allem Überfluss schlaffe Haut und Faltenbildung und vieles mehr.

Wir haben es so gelernt. Als Kind haben wir beobachtet wie unsere Großeltern altern, dass sie Krankheiten bekommen, dement werden, gepflegt werden müssen.

Wir sehen es täglich in unserem Umfeld, auf der Straße, ja so gut wie überall wo wir hinkommen. Es ist uns sozusagen in Fleisch und Blut übergegangen: Wenn wir an Jahren älter werden, dann kommen die Alterserscheinungen. Das gilt als unumstößliche Tatsache. Jeder „weiß“ es, jedem graust es. Es hat sich in unsere Zellen eingegraben.

Vor vielen Jahren sagte eine Bekannte zu mir von ihrem 40. Geburtstag an hätten die Zipperlein begonnen. Eine andere Frau, die quasi von nichts anderem als ihren Arztbesuchen redet, wollte mich überzeugen: „Wenn Sie erst mal 60 sind, dann kommen die Probleme.“ Mein Steuerberater erzählte bedrückt von seiner Mutter, die kaum noch von ihrem Sessel hochkam. Sein Fazit: „Das wird uns auch einmal so gehen Gabriele!“

Wirklich? Wird das so sein? Ist das die Wahrheit?

Bewusstsein erschafft Realität – ein universelles Prinzip

Viele metaphysisch orientierte Menschen sind der Ansicht, dass wir deswegen altern, weil wir glauben, dass es so sein muss. Nun kann man sagen, das ist esoterisches Gerede, und die Esoteriker sind ja sowieso diejenigen, welche stets die Tatsachen ignorieren.

Indes, man kann die Idee nicht von der Hand weisen, denn: Das, was du glaubst, das ist auch so. Dein Glauben schafft deine Realität. Wenn du beispielsweise meinst, dass du nun mal schwere Knochen hast und deshalb nie auf ein gesundes Gewicht kommen wirst, dann ist es so. Wenn du glaubst, dass du ein gewisses Geldniveau niemals übertreffen wirst, dann ist das so. Wenn du meinst, du wirst die Prozentrechnung nie begreifen, ja was dann?

Dir geschehe nach deinem Glauben heißt es in der Bibel. Der Satz hat nichts mit Religion zu tun. Er bezieht sich darauf, wie das Universum und wir selbst gestrickt sind. Wir erschaffen durch unsere Ansichten über die Welt, genau diese Welt, in der wir leben.

Erst wenn wir uns lösen von den übernommenen, zementierten Ideen über uns selbst und die Welt, wenn wir beginnen uns zu fragen: Ist das wirklich so? Ist das DIE Wahrheit? Dann können wir auch etwas ändern. Und, am Rande bemerkt, je mehr Menschen das tun, desto mehr hat die Welt die Chance ein anderes, ein freundlicheres Gesicht zu bekommen.



Alterserscheinungen - ein unvermeidbares Übel?

Die Frage ob Alterungsprozesse wirklich ein unvermeidbares Übel sind, stellte sich die Psychologin Ellen Langer bereits in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts. Sie machte dazu hochinteressante Versuchsreihen. Hier ein Beispiel:

Langer rüstete im Jahr 1979 ein Kloster in New Hampshire so um, dass man sich dort ins Jahr 1959 zurückversetzt fühlte. Aus dem Radio ertönte Musik von Nat King Cole und Johnny Ray, im Fernsehen liefen die Serien und Filme der späten Fünfziger und in der Bibliothek standen aktuelle Neuerscheinungen wie Philip Roths Goodbye Columbus. Moderne Geräte wie Mikrowelle und Whirlpool, die 1959 noch nicht existierten, gab es natürlich nicht. Dann luden die Wissenschaftler 16 betagte Männer im Alter zwischen Ende 70 und Anfang 80 ein, eine Woche in der "Vergangenheit" zu verbringen. Man teilte in zwei Gruppen:

1) Eine Gruppe sollte sich vorstellen, dass es tatsächlich 1959 sei, und sie wurden instruiert, sich so zu verhalten wie sie es vor 20 Jahren getan hatten. Also, jeder redete von sich, als ob er noch voll im Leben stünde: Die Pensionierung noch weit in der Zukunft, die Enkel Babys oder erst in Planung. Niemand durfte Ereignisse oder Erlebnisse erwähnen, die nach 1959 stattgefunden hatten.

2) Die andere Gruppe sollte sich lediglich erinnern wie es vor 20 Jahren war. Sie durften durchaus in Rückblicken schwelgen, sollten dabei aber immer im Auge behalten, dass es nun 1979 sei und sie selbst alt.

Was bei der Ankunft geschah ist bereits hochinteressant. Niemandem der alten Herren wurde der Koffer getragen, sie mussten zu ihrem Erstaunen auch schweres Gepäck selbst ins Haus schleppen. Das war der erste Schritt zur Verjüngung. Denn vor zwanzig Jahren hätten sie auch keine Hilfe bei diesen Verrichtungen gebraucht.

Schlussendlich: Am Ende wurden beide Gruppen jünger. Die größeren Veränderungen geschahen allerdings in der ersten Gruppe:

Weniger Arthritis, besser bewegliche Gelenke, bessere Beweglichkeit überhaupt, manuell geschickter. Mentale Fähigkeiten waren gestiegen, Gang und Haltung verbessert. Außerdem sahen sie deutlich jünger aus. Der Alterungsprozess war zurückgedreht worden. Und das innerhalb von 7 Tagen.

Dazu sagte Langer: „Diese Studie prägte nicht nur mein Verständnis vom Altern, sondern auch von menschlichen Grenzen im Allgemeinen.“

Ihr Fazit: Es ist nicht in erster Linie das physische Selbst, das uns Grenzen setzt, sondern vielmehr die mentale Überzeugung, dass es solche physischen Grenzen überhaupt gibt.

Und hier haben wir die Kernaussage zu unserem Thema. Ändere deine Überzeugungen und ändere damit dein Leben einschließlich deiner Gesundheit.

Negative Stereotype, nicht nur über das Alter, haben also fatale Wirkungen. Wir erwarten Einschränkungen – und sie treten auch ein. Sind wir dem Alter gegenüber neutraler und optimistischer eingestellt, dann können wir es nicht nur aufhalten, sondern wirklich die Zeit zurückdrehen.

Was zu unserem gewohnten Altersdenken erschwerend hinzukommt: Die negativen Erwartungen sind nicht nur bewusst, sondern auch unbewusst. Sie sind eingebrannt im Feld unserer menschlichen Gesellschaft, sie sind wie Spurrillen in unserem Energiefeld und sie existieren als Information in unseren Zellen. Einfach weil die gesamte Gesellschaft davon geprägt ist. Wir gehen ständig wieder in Resonanz mit ihnen, ganz einfach dann wenn wir uns immer mal wieder mitreißen lassen von irgendwelchen Krankheitsgeschichten oder Beeinflussungen: „Warte nur, bis es bei dir mal so weit ist.“ Oder aufflackernden Ängsten: „Oh je, jetzt bin ich 60...“. Ich selbst litt mit 28 Jahren zwölf Monate unter einem chronischen Hexenschuss. Das fand ich zwar mehr als unangenehm, aber über Alter machte ich mir

dennoch keine Gedanken. Tritt so ein Leiden jedoch im fortgeschrittenen Leben auf, dann liegt es nahe, es in die Kategorie „Altersbeschwerden“ einzuordnen, denen man ja nun mal nicht entkommen kann.

Es ist also wichtig, achtsam zu sein, sich immer wieder zurechtzurücken, sich bewusst zu werden, wo wir uns mitreißen lassen von den Denkmustern unserer Gesellschaft. Und dann bewusst zu sagen: *Nein, ich trete da hinaus!*

Bahnungseffekt von Worten

Ein interessantes Phänomen, nicht nur zum Thema, ist auch der sogenannte *Bahnungseffekt von Worten*. Der Gehirnforscher Manfred Spitzer machte dazu verschiedene Untersuchungen. Eine bestand darin, eine Gruppe junger Menschen einen Text lesen zu lassen, der öfters das Wort „alt“ beinhaltet, sowie eine andere einen Text, in dem das Wort „Sport“ vermehrt vorkam. Nach einer *Bahnung* mit dem Begriff „alt“ gingen die Probanden langsamer. Diejenigen, die das Wort „Sport“ zu lesen bekamen, gingen schneller.

Bewusstsein schafft Realität. Im Innen und im Außen

All diese Studien führen uns zu einem universellen Prinzip: *Bewusstsein schafft Realität* (Ich erinnere: *Dir geschehe nach deinem Glauben*).

Eine zweite, wahrscheinlich doch noch weitgehend unbekanntes Erkenntnis gehört letztlich in dieselbe Kategorie: Es ist die Tatsache, dass unsere DNS nur zu einem geringen Teil festgeschrieben ist. Sie ist in jedem Moment des Lebens formbar. Wir modifizieren sie ständig durch unsere Reaktion auf Ereignisse. Dies ist Metaphysikern schon seit Äonen von Jahren bekannt, die moderne Wissenschaft hat es in den letzten Jahren bestätigt.

Wir Menschen wirken also in jedem Moment unseres Lebens auf unsere DNS, auf unsere Zellen ein und informieren sie. Vor allem dann, wenn starke Emotionen im Spiel sind. Dazu ein Zitat von Elisabeth Binder, der Direktorin des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München: „Gene sind ja nichts anderes als Moleküle. Durch Erlebnisse können sie sich verändern.“

Genau das bringt uns wieder zu unserem Bewusstsein. Denn wenn uns diese Tatsache bekannt ist, dann können wir uns zu einem Denken und Verhalten erziehen, das dazu beiträgt, zuträgliche Gene in unserer DNS zu aktivieren, beziehungsweise die DNS mit „gesunden“ Informationen zu prägen. Dazu gehört, um beim Thema zu bleiben, ein ermächtigendes Denken bezüglich unseres Älterwerdens an Jahren.

Auf diesen Grundlagen basieren nun meine folgenden Tipps.

Die 13 Tipps



1. Tipp

Bewusstsein schafft Realität – die Verpflichtung

Bewusstsein ist unabdingbar wenn du Veränderung in deinem Leben bewirken möchtest.

Sei dir bewusst, dass du jetzt einiges in deinem Leben oder Verhalten ändern willst, um zu verjüngen, um dauerhaft jüngere und gesündere Zellen zu haben.

Sei dir auch bewusst, dass du nicht einfach nur umsetzen willst, was du hier liest. Du bist der Schöpfer deines Lebens und das heißt für dich, auch selbst aktiv zu werden. Erfinde also deine eigenen Verjüngungsmethoden, -Bilder, -Rituale. Das ist leicht, wenn du dir vorstellst, dass du jetzt ein Spiel spielst. Das Verjüngungsspiel, das Heilungsspiel, das Zellregenerationsspiel.

Das Wort „Spiel“ bedeutet nicht, dass du es nicht ernst nimmst und dich nicht zu Änderung verpflichtest. Es heißt: Lass es genauso leicht und spaßig wie wirkungsvoll sein.



2. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Worte

Nutze in deinem Vokabular den oben vorgestellten *Bahnungseffekt der Worte* wie: Fit, schnell, erinnern, jung, kraftvoll, reaktionsschnell, flott, vital, glatt, straff, prall, gesund, grün, stark, flexibel, gut, gelenkig, blühend, jugendlich...

Erweitere dieses Vokabular für dich.

Solche Worte zu benutzen ist weitaus kraftvoller als eine sinnlose Affirmation wie etwa: *Ich bin jung und gesund*. Das glaubt dein bewusster Verstand nicht und das Unterbewusstsein schon gar nicht. Du stößt also auf Widerstand.

Aber wenn du die Worte ganz natürlich in deine Alltagssprache einfließen lässt, dann bildet sich gar nicht erst ein solcher Widerstand. Mit der Zeit gehören sie zu deinem üblichen Sprachgebrauch und tun ihre Wirkung.



3. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Erlaube Menschen in deinem Umfeld nicht, lang und breit über Krankheiten zu sprechen

und tue es auch selbst nicht. Natürlich kann man sich mal mitteilen und austauschen, aber die Gebrechen soll nicht zum abendfüllenden Thema werden. Ein Bekannter von mir verbat seiner Schwester, über

Krankheiten zu sprechen. Ihre Antwort: „Über was sollen wir denn dann sprechen?“ Anscheinend hatten die Krankheiten jedes andere Interesse bereits verdrängt. Wer will so etwas? Und was tut es? Es öffnet den Beschwerden Tür und Tor.

Gib den ungunstigen gesundheitlichen Zuständen also nicht mehr Raum als ihnen zusteht. Letztendlich gar keiner.



4. Tipp

Bewusstsein schafft Realität – Zieldefinition

Wo möchtest du hin? Statt dich auf den alternden oder kranken Status Quo zu konzentrieren, gehe von dem Zustand aus, den du gerne erreichen möchtest. Das ist eine subtile Veränderung im Denken, die sich bereits auswirkt.

Wie alt möchtest du sein? Dann beginne dich so zu verhalten. Was hast du gerne getan in deinem Wunschalter? Tue es. Erwartest du, dass jemand in der Straßenbahn für dich aufsteht? Vergiss es, du bist zu jung. Du bist bald in Rente und willst es dir gemütlich machen? Mache das, was du in deinem Wunschalter getan hättest, wenn du Zeit gehabt hättest. Du wolltest ein Business gründen, etwas Neues lernen, ins Yoga gehen, einen Rhetorik Kurs machen? Tue es.



5. Tipp

Bewusstsein schafft Realität. Stelle Fragen

Von Affirmationen war ich noch nie begeistert, wie ich ja bereits andeutete. Das Unterbewusstsein rebelliert gerne gegen etwas, was es einfach nicht glauben kann. Dann hört man sehr schnell mit den Affirmationen wieder auf. Oder macht sie mit Unwillen. Also sinnlos.

Die Alternative - stelle Fragen:

Wie kann ich verjüngen? Wie kann ich noch jünger aussehen? Wie mache ich das, dass ich ein biologisches Alter von.... habe? Wie regenerieren sich meine Zellen maßgeblich heute Nacht? Wie werde ich täglich jünger? Wie habe ich straffe, pralle Gesichtshaut? Wenn ich etwas tun könnte, um zu verjüngen, was könnte das sein? Wie kommt es, dass ich täglich jünger aussehe? Was kann ich tun, um so vital wie mit gesunden Jahren zu sein? Wieso werde ich täglich jünger?

Gegen Fragen hat dein Bewusstsein, und damit meine ich auch das Unterbewusstsein, keinen Widerstand. Unsere „Bewusstseine“ sind natürlicherweise neugierig und aufgeschlossen, vor allem das Unterbewusste und dies ganz besonders alles betreffend, was wie ein Wunder erscheint, (es will spielen).

Was passiert, wenn du diese scheinbar rhetorischen Fragen stellst? Du bekommst deine Antwort nach und nach. Dazu bedarf es verstärkter Achtsamkeit. Denn niemand wird dir laut ins Ohr sagen: *Mache das oder jenes*. Vielleicht veränderst du unmerklich ein ungesundes Verhaltensmuster, vielleicht triffst du auf ein entsprechendes Mittel, vielleicht auf eine andere Person, die dir entscheidende Dinge vermittelt, vielleicht siehst du ganz einfach plötzlich jünger aus oder ein „Gebrechen“ ist verschwunden...



6. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Bitte um Zellheilung oder Verjüngung bevor du einschlafst

Bitte eine höhere Instanz oder deine innere Weisheit, dich während deines Schlafes auf Zellebene zu heilen oder zu verjüngen oder beides. Gib dich ihr vertrauensvoll hin. Du kannst natürlich noch weitere Bitten anfügen.

Bitte um Heilung, Aktivierung oder Regeneration, oder wie auch immer du es nennen möchtest, von beispielsweise folgendem:

- Selbstheilungskräfte des Körpers
- Vollkommener Reparaturmechanismus der DNS
- Gesunde DNS
- Gesunde Zellteilung und RNS
- Gesunde Mitochondrien
- Gesunde Zellteilungsprozesse
- Gesunde neue Zellbildung
- Gesunde DNS-Duplizierung
- Gesunde Zellkommunikation
- Reinheit der Zellzwischenräume
- Gesunde Entspiralisierung
- Gesund informierte neue Zellen



Toppen kann man das Ganze, indem man dem neuesten (physischen) Trend folgt und intermittierendes Fasten betreibt, also 16 Stunden nichts isst. Du hörst beispielsweise um 15 Uhr auf zu essen und um 7 Uhr in der Früh fängst du wieder damit an. Das hilft den Zellen, optimal zu regenerieren. Mehr darüber findest du im Internet. Ich halte es mit dem Abendfasten, die meisten lassen das Frühstück ausfallen und fasten auf diese Weise 16 Stunden.



7. Tipp

Programmierbarkeit der Zellen

Du erinnerst dich, es wurde bereits angesprochen, dass unsere DNS unmittelbar auf aktuelle Situationen und Zustände, hauptsächlich besonders emotional geladene, reagiert. Das kann sich so tiefgreifend auswirken, dass die dadurch entstandenen Prägungen sogar an die nächste Generation weiter vererbt werden. Zum Beispiel schwere Traumata.

Aber anders herum funktioniert es auch: Die DNS reagiert auf positiv gefühlte Gedanken und Vorstellungen.

Nimm dir also immer mal wieder 2 Minuten am Tag Zeit, setze dich hin und stelle dir deine Zielvorstellung intensiv und emotional vor. Du bist in deinem Idealalter, du bist gesund und siehst großartig aus. Deine Zellen sind in optimalem Zustand. Lass die Freude und das Glück darüber stark sein und dich vollkommen durchfluten. Stelle dir vor, dass alle deine Zellen von dieser Welle profitieren, dass sie leuchten, dass sie glücklich und zufrieden sind, sich quasi räkeln, jubeln und singen.



8. Tipp

Programmierbarkeit der Zellen - Sprich mit ihnen

Wenn die DNS von Vorstellungen und Gefühlen geprägt werden kann, dann wundert es nicht, dass sie auch auf Worte reagiert.

Sprich also mit deinen Zellen und informiere sie über den Zustand, in dem du sie haben möchtest. Beginne mit einem Dank und beim ersten Mal vielleicht auch mit einer kleinen Entschuldigung, dass du bislang noch nicht mit ihnen in Kontakt getreten bist und ihre Arbeit achtlos für selbstverständlich genommen hast.

Die Schamanen sagen: Alles ist belebt und hat eine Seele. Natürlich gilt das auch für die Zellen. Und ich behaupte jetzt einmal: Jedes lebende Wesen möchte anerkannt und gewürdigt werden. Das erkennst du schon daran, dass du das auch willst. Folglich würdigst du nun deine Zellen, die ja auch wirklich jede Art von Hochachtung verdienen, so grandios wie sie sind. Diese Hinwendung allein, als tägliche Übung ausgeführt, ist dazu angetan, einen Unterschied hervorzurufen.

Dann bitte deine Zellen, gesund zu funktionieren. Oder bitte sie um Umsetzung der in Tipp 6 genannten Themen. Du kannst ihnen erzählen was auch immer du willst. Sei in ständigem freundlichen Kontakt mit deinen Zellen. Danke ihnen, lobe sie.



9. Tipp

Programmierbarkeit der Zellen - Stress, Trauma

Mache dir bewusst, dass Stress neben den mentalen Faktoren wie einschränkende Vorstellungen, ein Hauptfaktor für Alterung ist. Stress trägt dazu bei, dass sich die Telomere am Ende der DNS Spiralen verkürzen. Je länger die Telomere, desto länger die Lebenserwartung, und auch die Jugendlichkeit. Je kürzer die Telomere, desto höher ist die Gefahr von degenerativen Erkrankungen.

Zu den Stressoren gehören selbstverständlich auch traumatische Erfahrungen. Da muss man nicht nur an den Missbrauch in der Kindheit denken oder ähnliche Katastrophen. Ich finde es wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir fast jeden Tag traumatische Erlebnisse haben. Mini Traumas sozusagen. Jeder empfindet etwas anderes als zutiefst verstörend:

Für mich ist es traumatisch wenn ein Radfahrer auf dem Bürgersteig oder auf einem Wanderweg haarscharf an mir vorbeirast.... Für andere ist es traumatisch, wenn sie von ihrem Chef zusammengestaucht werden, wenn sie auf einer Eisplatte ausrutschen und stürzen, wenn jemand ihnen den Parkplatz wegnimmt, oder sie die Bahn zu einem wichtigen Termin verpassen....

Nimm wahr, wenn du Stress und Schock verspürst, stecke es nicht gleich weg. Mache dir bewusst, in welchen Situationen du Stress empfindest. Dann kannst du sie künftig eher entschärfen.

Wenn du sehr unter Stress leidest, empfehle ich dir, dich wirklich schlau zu machen, was du tun kannst, um deine Situation zu verbessern.

Jetzt für den Moment erinnere dich auch daran, zu fragen: Wie kann ich entspannen? Was muss passieren, dass es mir besser geht? Wie gehe ich jetzt richtig gut mit mir um? Was hilft mir gerade in dieser Situation?

Wie gesagt, die Antwort muss nicht gleich kommen, sie offenbart sich auf vielfältigen Wegen und unerwarteten Weisen im Laufe der Zeit durch Impulse, Ideen, Fügungen.



10. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Wieder die Worte

Beobachte wie du mit dir sprichst. Was du zu dir sagst. Dein Stress wird durch deine Beschreibungen noch stressiger: *Ich kann nicht mehr, ich bin überfordert, ich ertrage das nicht, das halte ich nicht aus, ich bin völlig erschöpft, kaputt, am Ende, das pack' ich nicht, das schaff' ich nicht mehr, oder gar, das kostet mich Jahre meines Lebens!!!!....*

Diese Worte, die ja auch einen großen emotionalen Gehalt haben, wirken direkt auf deine DNS, also deine

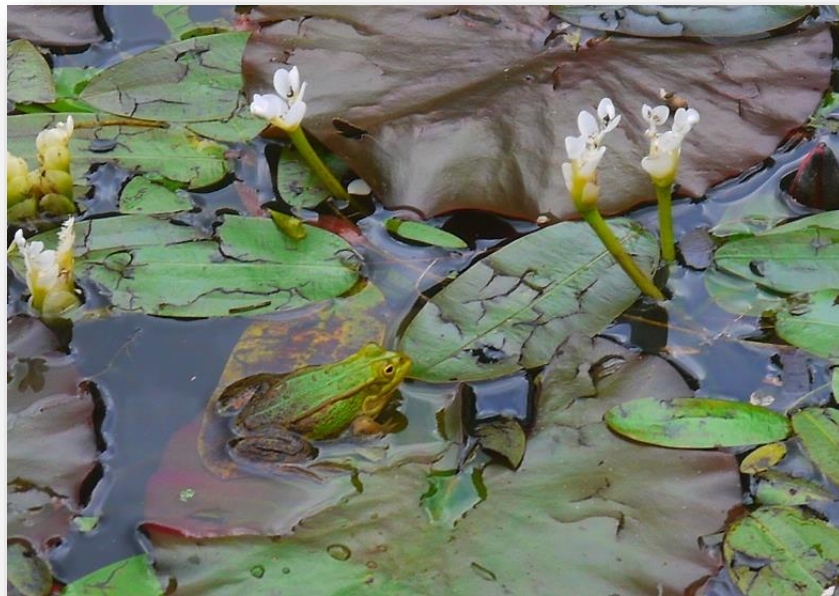
Zellen, und tragen dazu bei, die Telomere zu kürzen.

Ändere deine Sprache. Rede so einfach nicht mit dir. Beschreibe deinen Zustand nicht, sondern sage zum Beispiel:

Jetzt brauche ich etwas Erholung.

Oder stelle wieder Fragen:

Wie kann es in meinem Leben einfacher werden? Wie wird es leichter? Was darf



passieren, dass es leichter wird? Wie erhole ich mich am besten? Wie erlaube ich Regeneration?

Unter Fragen verstehe ich nicht quälende selbstzweiflerische Fragen, wie: *Wieso passiert mir das immer? Wieso gerade ich? Wieso jetzt?*

Stelle Fragen, die dazu angetan sind, deinen Zustand langfristig zu optimieren und nicht Erklärungen zu geben.

Die Antworten kommen nach und nach durch Begegnungen, Einfälle, „Zufälle“, Fügungen.

Ziemlich genialer Tipp im Tipp, ein Bonustipp sozusagen:

Seminarteilnehmerinnen von mir hatten eine großartige Idee. Immer wenn sie dabei waren, einen schwächenden Spruch abzugeben wie zum Beispiel: *Das ist ja zum aus der Haut fahren* oder *Da platzt mir gleich der Kragen* etc. wechselten sie in den Verjüngungsmodus, also: Statt, *Ich platze vor Wut: Na sowas, da verjünte ich jetzt auf der Stelle um 3 Jahre!!!*

Das ist eine witzige und kreative Art mit den üblichen Konditionierungen zu spielen, sie bewusst zu machen und sofort in etwas Positives zu transformieren.



11. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Begrenzte Lebenseinstellungen machen alt

Wenn du also sehr in deinen Glaubenssystemen bezüglich was auch immer verhaftet bist, keine alternativen Möglichkeiten siehst, auf deinen Vorstellungen als der einzigen Wahrheit beharrst, dann macht das alt. Wir Menschen sind grenzenlose Wesen, allein weil wir Ausdruck einer grenzenlosen Seele sind, die sich durch uns verkörpert. Wenn wir eng sind in unseren Vorstellungen darüber was sein darf und was nicht geht, was möglich und was nicht möglich ist, dann nimmt uns das von unserer Grenzenlosigkeit.

Wir beschränken uns geistig. Das wirkt sich selbstverständlich auch auf den Körper aus. Unser Geist kreiert unsere Materie, wie wir bereits wissen. Die geistige Einschränkung nimmt auch dem Körper von seinen unbegrenzten Möglichkeiten und lässt ihn schneller altern. Daher erscheinen Menschen, die sich auf einer tiefen Ebene mit sich selbst, einschließlich ihrer Schattenseiten befassen, oft viel jünger als sie tatsächlich sind.

Bewusstheit und Freigeist machen jung.



12. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Kreiere dir einen Ort, an dem du verjüngst

Küre einen Sessel oder einen Ort in deinem Heim zu deinem Verjüngungsort. Immer wenn du dich dorthin begibst verjüngst du.

Vielleicht willst du dazu auch einen Zauberstab benutzen. Das machst du ganz einfach, indem du einen Stab zum Zauberstab deklariert. Das kann so etwas wie ein Bleistift oder ein Essstäbchen sein. Es geht darum, dass deinem Unterbewusstsein klar wird: Hier passiert etwas Aufregendes, Wunderbares, Neues. Unser sinnlich orientiertes Unterbewusstsein reagiert wie ein Kind auf Bilder, Spiele und Rituale. Dann besteht eine sehr große Chance auf Kooperation.

Du berührst also den Sessel mit dem Zauberstab wie eine Fee und sagst: *Von nun an bist du mein Verjüngungssessel. Immer wenn ich mich in dich setze, verjüngen und regenerieren meine Zellen.*

Jetzt setz' dich rein. Wie fühlt es sich an?

Ist das wirklich so? Kann das wirklich auf so einfache und „kindische“ Weise funktionieren? Ja, weil du es so willst und es angeordnet hast. Du bist der Meister deines Lebens.



13. Tipp

Bewusstsein schafft Realität - Energetische Reinigung

Dies ist eine Kurzmeditation, die du auch unter der Dusche machen kannst:

Stelle dir vor wie von oben, von der Schöpfung Lichtwasser oder regenbogenfarbenes Wasser oder Wasser in der Farbe deiner Wahl durch dein Kronenchakra einfließt. Lass es deinen Körper durch und durch erfüllen von unten bis oben.

Es löst alle Schlacken aus den Zellen, aus den Zellzwischenräumen.

Sieh, höre, rieche, schmecke oder fühle wie schmutzig es ist. Stell dir vor, wie du dich ein bisschen schüttelst, um es wirklich überall zu verteilen.

Dann löse Stöpsel aus deinen Fußchakren in der Mitte der Füße. Mit riesigem Druck wird das verschmutzte Wasser aus deinem Körper gezogen und in die Erde hinein. Wo es transformiert wird.

Fülle noch einmal neu, mache es so oft, bis das Wasser rein ist.

Du kannst auch jeden Tag eine andere Absicht setzen, was du ausscheidest mit dem Wasser:

Gifte, Schlacken, Säuren, Schwermetalle, Viren, Bakterien, Parasiten etc.



Gute Verjüngung!

Nun hast du zu tun. Nimm dir vor, jeden Tag eine der Übungen durchzuführen und dich ganz auf sie zu konzentrieren.

Lass es einfach und spaßig sein. Mach deinem Unterbewussten das Vergnügen. Wenn es Freude hat, wird es offen sein für Veränderung.

Du willst jung sein, dann verhalte dich auch jung.

Verjüngen heißt Heilen. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei.

Deine Gabriele S. Bodmer

Die Verfasserin

Gabriele S. Bodmer



Hallo, sei begrüßt im Reich der Möglichkeiten,

schön, dass du daran interessiert bist, einen Unterschied in deinem Leben zu machen. Einen Unterschied zum herkömmlichen, konventionellen Denken, gegen das letztlich auch nichts einzuwenden ist. Das du persönlich, so nehme ich an, aber uninteressant und langweilig findest, weil es sich innerhalb eng gesteckter, starrer Grenzen bewegt.

Du willst mehr erfahren, nämlich wie du deine eigenen Grenzen aufdeckst, und wie du sie überwindest. Du willst wissen was geschieht, wenn du über sie hinausgegangen bist. Du willst mehr er-leben. Du möchtest Themen klären, die dich davon abhalten. Sprich, du willst wirklich gesund, aktiv und in deiner physischen und geistigen Kraft sein.

Ich bin Gabriele, ich biete Wege zur Wandlung. Seit vielen Jahren unterstütze ich Menschen, die sich zu einer echten Veränderung entschlossen haben darin, über ihre Grenzen hinauszugehen: Zu mehr Gesundheit, mehr finanziellen Möglichkeiten, mehr Lebendigkeit, mehr persönlichem Wachstum.

Vereinbare einen Termin über +49 89 480 20 44 oder gabriele@wegezurwandlung.de für ein kostenfreies Gespräch und wir schauen, wie ich dir helfen kann das zu überwinden, was dich derzeit einschränkt.

Wenn du insbesondere an Seminaren zum Thema „Verjüngung“ interessiert bist, dann findest du Termine unter „Seminare“ auf meiner Website und viele andere mehr im Reich der Möglichkeiten.

Deine

Gabriele S. Bodmer
wegezurwandlung.de

